



INDIVIDUALCOACHING

Hast du dir ein bestimmtes Ziel gesetzt und möchtest von einer individuellen Beratung und Trainingsplanung profitieren? Unser neues Angebot des Individualcoachings ermöglicht dir eine seriöse Vorbereitung. Ergänzend zu den STB-Trainings (Di und Do) plant dein Coach für dich die weiteren Trainingseinheiten, abgestimmt auf dein Leistungsniveau und deine Zielsetzung.

Leistungen

- Einführungsgespräch (45 Min.)
- Aktualisierter Trainingsplan alle 3 Wochen
- Persönliche Feedbacks im Rahmen der Di/Do Trainings
- Abschlussgespräch (30 Min.)
- TST Abo (Kraft und Ausdauerbereich)

Bedingungen

- Kosten: CHF 150 für 3 Monate
- Jeder weitere Monat CHF 50
- Freie Coachwahl soweit verfügbar
- Einstieg jederzeit möglich, sofern Plätze verfügbar
- Angebot gilt für STB Mitglieder

